

ПЕРВЫЙ РАЗ В ДЕТСКИЙ САД

С поступлением ребенка в детский сад в его жизни происходит множество изменений: другой режим дня, отсутствие родителей в течение нескольких часов, новые требования к поведению, новое помещение, новые взрослые, постоянный контакт со сверстниками.

Ребенку необходимо время, чтобы привыкнуть к новой обстановке - ***адаптироваться***. Адаптационный период зависит от физиологических и психологических особенностей ребенка, конкретного характера семейных отношений и воспитания, условий пребывания в детском саду.

То, на сколько быстро и легко малыш справится с новыми условиями, во многом зависит от взрослых: родителей и педагогов.

Что отличает детей, которые трудно адаптируются в детском саду?

При посещении детского сада неблагоприятное состояние преобладает у:

- эмоционально чувствительных и впечатлительных детей,
- зависимых от матери,
- у детей с проблемами еды, дневного сна, туалета,
- нервно - соматически ослабленные и часто болеющие дети,
- имеющие нервно-психические нарушения,
- единственные и поздние дети,
- дети, которые привыкли к исключительному вниманию в семье,
- дети с проблемами в общении,
- излишне подвижные (гиперактивные) дети,
- излишне медлительные (заторможенные) дети,
- эмоционально неустойчивые дети.

Адаптационный период длится у всех по разному. Одни дети легко проходят адаптацию к саду, и негативные моменты у них исчезают ***на 3-й неделе***, другие же сложнее, и адаптация затягивается ***до 2-х месяцев***.

Адаптация мальчиков к детскому саду может проходить тяжелее, чем у девочек.

Что нужно сделать, чтобы подготовить ребенка к новым условиям и облегчить адаптационный период?

1. Обращайте внимание на состояние здоровья ребенка. Хорошее самочувствие малыша, залог его успешного дня и сил для преодоления трудностей.
2. Приблизьте время сна, прогулки и приема пищи в семье к режиму детского сада. Это поможет легче войти в новую, но похожую для ребенка среду.
3. Познакомьте ребенка с детским садом и воспитателями. Посещайте детский сад во время прогулки детей или в группе, согласовав с руководством и воспитателем время посещения.
4. Сразу не стоит оставлять ребёнка на целый день в саду, один - три часа для начала будет достаточно. Родители должны быть готовы к кратковременному посещению ребенком детского сада, к нахождению с ребенком в детском саду кого-то из близких людей.
5. Если ребенку трудно расставаться с мамой, лучше, если папа возьмет обязанность отводить ребенка в детский сад. Также, это может быть бабушка, тётя или другой родственник.
6. Исключите долгие прощания с обеспокоенным выражением лица. Уходить нужно быстро и уверенно. Прощаться, лучше шутя, со смехом. Дети дошкольного возраста, очень чутко улавливают эмоциональное состояние своих родителей и соответственно на него реагируют.
7. Позвольте малышу принести с собой любимую игрушку, таким образом, он будет не один. Игрушки служат своеобразными якорями, помогающими детям устоять в сложном и новом для них мире детского сада, где все не так, как дома, и нет рядом любимых мамы и папы.
8. Ребёнок должен знать точное время вашего возвращения, чтобы он не чувствовал себя оставленным.
9. Договоритесь, чем малыш будет занят без вас.
10. Дома необходима спокойная атмосфера. Ребенка следует чаще обнимать, говорить ласковые слова, гладить по голове.

- 11.Родителям, на время адаптационного периода, следует проявлять терпимость к капризам, которые возникают из-за перегрузки нервной системы.
- 12.Расспрашивайте ребёнка обо всём, об интересных играх, новых знакомствах. Этот незнакомый для вас период нужно пережить вместе.
- 13.В трудностях помогайте, за достижения хвалите.
- 14.Расскажите, как вам было плохо без него. Дети должны ощущать, что их поддерживают и ни в коем случае не оставляют.
- 15.Подчёркивайте, какой он стал взрослый, самостоятельный, теперь у него появились обязанности куда-то ходить, как у мамы и папы.
- 16.Перед отбоем дополнительно проговорите хорошие моменты от посещения садика, договоритесь завтра их снова повторить.
- 17.Чтобы было легко разбудить ребёнка в садик, лучше уложить отдыхать его пораньше.

Если возникают сложности, с которыми самим самостоятельно не справиться, можно обратиться за помощью к психологу.

Педагог – психолог Логвиненко Елена Геннадьевна